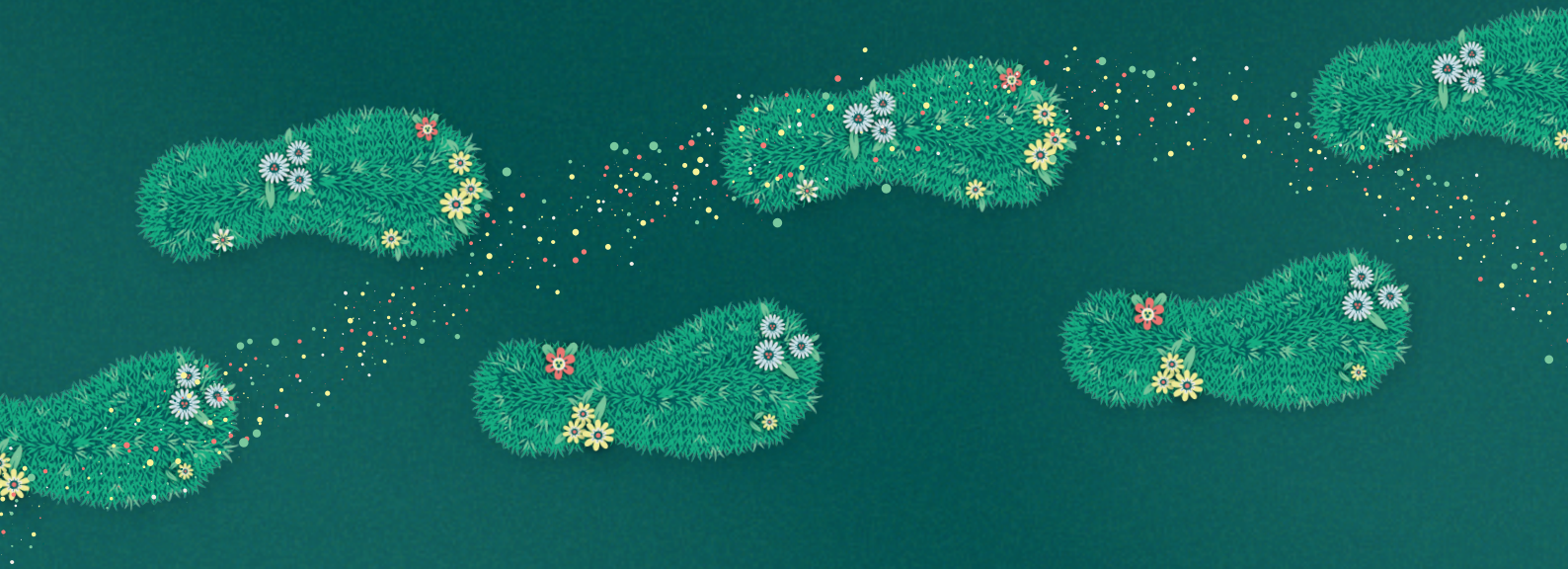




MATRÄDDARVECKAN

steg för steg



7 recept för att
ta vara på maten



Tack för att du är med i Maträddarveckan! Varje litet steg kan göra en stor skillnad för vår planet.

För att komma igång har vi samlat sju mångsidiga recept som hjälper dig att minska matsvinnet hemma. Dessa recept är utformade med flexibilitet i åtanke, vilket gör att du kan byta ut ingredienser baserat på vad du har tillgängligt – oavsett om det är säsongens grönsaker, olika typer av nötter eller andra skafferivaror. Varje gång du använder det som redan finns i ditt kök, tar du ett steg mot att minska matsvinnet, bevara resurser och skydda vårt klimat.

Kom ihåg, små steg leder till stora förändringar. Tillsammans kan vi göra en bestående skillnad – en smarrig måltid i taget. Nu gör vi gott för planeten, steg för steg.



LUNCH- wraps

Wraps är perfekt när du vill ha en snabb och lättlagad lunch! Du kan fylla dem med nästan vad som helst du har hemma.



INGREDIENSER

- Wraps (tortilla, tunnbröd, libabröd eller annat)
- Rester från dagen innan, t.ex. kyckling, falafel eller kött.
- Pesto, hummus, majonnäs eller annan sås.
- Grönsaker du har hemma, t.ex. paprika, tomat, gurka

Valfritt: mozzarella eller riven ost för extra smak!

GÖR SÅ HÄR

1. Skär dina rester i mindre bitar.
2. Värm wrapen i en stekpanna, och om det behövs, tillsätt resterna och värm dem i pannan.
3. Fyll wrapen med dina rester och den sås du valt.
4. Vik ihop wrapen och lägg den i en matlåda eller hugg in direkt!

SMOOTHIE BOWL MED

*pump*a

Sugen på att karva pumpa senare i höst? Glöm inte att spara halloweenpumpans fruktkött! Med det här enkla receptet kan du njuta av en läcker och näringsrik smoothie bowl, samtidigt som du räddar pumpans fruktkött från att gå till spillo.



INGREDIENSER

- 100 ml valfri mjölk
- 1 dl kokt (och avsvlnad)
- pumpapuré
- 1 banan, skivad (frost eller rumstempererad)
- 1 kärnfri dadel
- 1 tsk kanel
- 2 till 3 isbitar

Förslag på topping:

Krämigt jordnötssmör eller mandelsmör
Pumpagranola
Pumpafrön
Nötter/frön
Bananbitar
Äppelskivor

GÖR SÅ HÄR

1. Koka fruktköttet från pumpan och låt svalna.
2. Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa på hög hastighet tills du får en slät blandning. Häll upp i en skål.
3. Ställ skålen i frysen i 5 till 10 minuter. På så sätt får du en konsistens som liknar frost yoghurt.
4. Toppa med dina egna favoriter och voilà – klart!

GRÖNSAKS *burgare*

Har du lite extra potatismos kvar från några dagar sedan? Förvandla det till dessa goda vegoburgare tillsammans med rester av grönsaker. De är anpassningsbara efter vad du har hemma och ett fantastiskt sätt att använda dina rester på.



INGREDIENSER

- 500 g potatismosrester
- 150 g rester av rostade eller kokta grönsaker (t.ex. broccoli, morot)
- 3 ägg
- 80 g mjöl
- 100 g torrt malet bröd eller ströbröd
- Riven ost efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. Om dina resterande grönsaker ännu inte är tillagade, rosta dem först i en panna eller koka dem tills de är al dente.
2. Mixa alla ingredienser och krydda ordentligt.
3. Rulla bollar och forma till fina burgare. På så sätt blir de lättare att steka.
4. Stek burgarna i olja eller smör.

MUSTIG risgryta

Har du kokat för mycket ris? Den här grytan är en bra reservplan och kan göras i oändligt många varianter. Använd receptet som en guide och lägg till det kött och de grönsaker som du har över.



INGREDIENSER

- 3 msk smör
- 1 kycklingbröst eller vegetariskt alternativ
- 1/3 av en lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1/2 tsk chilipulver
- 1/2 tsk paprikapulver
- 200 ml kycklingbuljong
- Överblivet ris
- 1 ägg
- 1 burk majs, avrunnen
- Hackad persilja
- Riven parmesan

Tips: Du kan enkelt göra detta recept vegetariskt genom att byta ut kycklingen mot ett alternativ och använda grönsaksbuljong.

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret i en kastrull på medelhög värme.
2. Skär kycklingbrösten i bitar och stek tills det är genomstekt.
3. Finhacka löken, vitlöken och chilin.
4. Stek löken mjuk och tillsätt vitlök, chili och paprikapulver.
5. Tillsätt ris och buljong och låt koka upp.
6. Tillsätt majs, parmesan, persilja och ägg och låt sjuda. Tillsätt kycklingen och rör om tills allt är genomvarmt.
7. Smaka av med salt och peppar.

SVINNSMART *ramen*

Med det här receptet kan du se till att varenda litet grönsaksskal utnyttjas till fullo. Tips: Har du inte tillräckligt med skal för att göra en buljong? När du förbereder grönsaker, samlar skal och ändarna i en ziploc-påse och förvara dem i frysen. När du har en bra mängd kan du enkelt göra en god ramenmiddag.



INGREDIENSER

- Skal och slantar från grönsaker och rotfrukter (1 full fryspåse)
- Salt och peppar
- Kryddor och smaksättare
- Ramen-nudlar

Valfritt tillbehör:

Grillad kyckling eller tofu
Salladslök
Koriander
Sojasås

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg dina grönsaksrester och skal (lök, selleri, vitlök, paprika, salladslök, morotsskal etc.) i en kastrull.
2. Fyll grytan med vatten så att det precis täcker grönsakerna. Tillsätt kryddor som svartpeppar, hela vitlöksklyftor, salt och paprikapulver.
3. Koka upp och låt sedan sjuda på låg värme i 25-30 minuter.
4. Sila buljongen till en kastrull.
5. Lägg nudlarna i den silade buljongen och koka tills de är klara.
6. Tillsätt grönsaker eller protein efter smak.

restpesto

Med en pesto har du den perfekta snabba och enkla basen för en perfekt måltid. Det är enkelt, mångsidigt och det är helt utsökt. Ännu viktigare är att det är det perfekta sättet att använda rester.



INGREDIENSER

- Överbliven sallad eller örter som rucola, basilika eller spenat.
- Nötter, t.ex. pinjenötter, valnötter, cashewnötter, mandlar eller pistagenötter.
- Riven parmesanost
- Olivolja
- Peppar och salt

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa på låg hastighet i ca 30-50 sekunder
2. Tillsätt eventuellt extra vätska beroende på vilken konsistens du vill ha.

GRÖNSAKS *gratäng*

Letar du efter ett sätt att ta tillvara på säsongens råvaror? Den här rätten är lätt att anpassa så att du kan använda de grönsaker du har till hands. Lägg helt enkelt dina favoritgrönsaker i lager, tillsätt en krämig sås och baka. Utsökt och hållbart!



INGREDIENSER

- Säsongens grönsaker
- 1 lök
- 1 vitlöksklyfta
- 5 dl mjölk
- 1,5 dl grädde
- Överbliven ost, riven
- Kryddor efter eget val
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm ugnen till 200°C.
2. Skiva dina grönsaker i tunna skivor (använd en mandolin om det behövs).
3. Gnid in botten av en form med en vitlöksklyfta och lägg i grönsaksskivorna.
4. Blanda mjölk och grädde med salt, peppar och kryddor efter eget val och tillsätt blandningen till grönsakerna.
5. Lägg den rivna osten ovanpå.
6. Baka i ugnen i 45 min.